

令和8年1月

## 離乳食予定献立表

こども未来局保育・子育て推進部

	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
目安月	生後5～6か月頃	生後7～8か月頃	生後9～11か月頃	生後12～18か月頃
5(月) ・ 19(月)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 野菜(人参・玉ねぎ)のペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ----- ミルク200	おかゆ 50～80 麩の薄くず煮つぶし 20～40 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄くず煮 30～50 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮 20～30 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(ハイハイン)	軟飯～ごはん 90～80 ケチャップビーンズ ミックスベジタブルソテー(除コーン) 味噌汁(除えのきたけ) ----- ミルク(180～100)又は牛乳 ちんすこう(黄名粉)
6(火) ・ 20(火)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 大根のペースト 5～20 うすい清汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ----- ミルク200	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 大根の軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 肉団子の薄くず煮 20～30 大根の軟らか煮 20～30 清汁(小松菜)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 さつま芋の軟らか煮	軟飯～ごはん 90～80 松風焼き 炒めなます(除干しいたけ) 清汁(除はんぺん) ----- ミルク(180～100)又は牛乳 ふかし芋
7(水) ・ 21(水)	パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 5～20 キャベツのペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ----- ミルク200	パンがゆ(食パン) 50～80 麩の薄くず煮つぶし 20～40 キャベツの軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ----- ミルク200	ロールパン 20～30 麩の薄くず煮つぶし～ふわふわオムレツ 20～30 キャベツの軟らか煮～ キャベツの和え物 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(人参・かぶ)	ロールパン 30～35 ジャーマンオムレツ(除ベーコン) キャベツの和え物 野菜汁(人参・玉ねぎ)又は牛乳 ぼんかん ----- ミルク(180～100)又はお茶 雑炊
8(木) ・ 22(木)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 白菜のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ----- ミルク200	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄くず煮つぶし 10～25 白菜の軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 クリームシチュー(鶏ささみ)100～120 白菜の軟らか煮 20～30 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(ベビーウエハース)	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 白菜の中華風甘酢漬け みかん ----- ミルク(180～100)又はりんご果汁 お麩のラスク(ガーリック)
9(金) ・ 23(金)	うどんのくたくた煮(人参・大根) 5～50 白身魚のペースト 5～15 ブロッコリーのペースト 5～20 ミルク180～160 ----- ミルク200	煮込みうどん(人参・大根) 50～100 白身魚の薄くず煮つぶし 15～30 ブロッコリーの軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100 ----- ミルク200	煮込みうどん(人参・大根) 100～120 白身魚の薄くず煮粗ほぐし 20～30 ブロッコリーの軟らか煮 20～30 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(人参)	のっぺいうどん 120～130 魚の照り焼き 三色サラダ ----- ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(人参)～ひじきおこわ
10(土) ・ 24(土)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 ほうれん草のペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ----- ミルク200	おかゆ 50～80 麩の薄くず煮つぶし 20～40 ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 麩の薄くず煮 30～50 ほうれん草の軟らか煮～ ほうれん草ときゅうりのおひたし 15～25 味噌汁(玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(ハイハイン)	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の炒め煮 ほうれん草ときゅうりのおひたし 味噌汁 みかん ----- ミルク(180～100)又は牛乳 カステラ(満1歳～)
13(火) ・ 27(火)	パンがゆ(食パン) 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 ブロッコリーのペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ----- ミルク200	パンがゆ(食パン) 50～80 絹豆腐の薄くず煮つぶし 25～40 ブロッコリーの軟らか煮つぶし 15～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ----- ミルク200	ロールパン 20～30 絹豆腐の薄くず煮 30～50 ブロッコリーの軟らか煮 20～30 野菜汁(人参・玉ねぎ)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(人参)	ロールパン 30～35 豆腐のミートグラタン 茹で野菜 わかめスープ みかん ----- ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(人参)～タやけごはん

※離乳後期に乳児食から取り分けて使用する場合、味付けは薄く、硬さは軟らかめにしています。

※離乳完了期の主菜・副菜・汁物・おやつ分量については乳児食の8割からを目安としています。

※離乳食の始まりや、献立の移行期などは、個別に配慮して内容を変更することがあります。

令和8年1月

## 離乳食予定献立表

こども未来局保育・子育て推進部

	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
目安月	生後5～6か月頃	生後7～8か月頃	生後9～11か月頃	生後12～18か月頃
14(水) ・ 28(水)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 キャベツのペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ----- ミルク200	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 キャベツの軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 キャベツの軟らか煮～ ツナサラダ 15～25 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(マンナ)	軟飯～ごはん 90～80 肉じゃが ツナサラダ 味噌汁 ----- ミルク(180～100)又はのむヨーグルト ニューナイ豆腐
15(木) ・ 29(木)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 人参のペースト 5～20 うすい清汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ----- ミルク200	おかゆ 50～80 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 人参の軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚の薄く煮粗ほぐし 20～30 人参の軟らか煮～ 人参ときゅうりの酢の物(除れんこん) 15～25 清汁(かぶ)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 バター付パン	軟飯～ごはん 90～80 魚のザンギ れんこんの酢の物 清汁(除えのきたけ) ----- ミルク(180～100)又は牛乳 小倉サンド
16(金)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 小松菜のペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ----- ミルク200	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 小松菜の軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 小松菜の軟らか煮 20～30 味噌汁(大根)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(カルケット)	軟飯～ごはん 90～80 レバーのカレー焼き 青菜の炒め煮 味噌汁(除なめこ) ぼんかん ----- ミルク(180～100)又は牛乳 かわさき餃子まん
17(土) ・ 31(土)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 ほうれん草のペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ----- ミルク200	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 ほうれん草の軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮～ ふわふわオムレツ 20～30 ほうれん草の軟らか煮 20～30 味噌汁(生わかめ)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(青のり)	軟飯～ごはん 90～80 厚焼き卵 ひじきの胡麻和え 味噌汁 ----- ミルク(180～100)又は牛乳 おじや(青のり)～青のりごはん
26(月)	つぶしがゆ 5～50 人参のペースト 5～20 さつま芋のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ----- ミルク200	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 さつま芋の軟らか煮つぶし 20～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 黄金煮 20～30 野菜汁(人参・白菜)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 米粉のホットケーキ	軟飯～ごはん 90～80 八宝菜(除干しいたけ・かまぼこ) 黄金煮 ぼんかん ----- ミルク(180～100)又は牛乳 小豆ドーナツ
30(金)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 小松菜のペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ----- ミルク200	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 小松菜の軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 小松菜の軟らか煮 20～30 味噌汁(大根)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(カルケット)	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のカレー焼き 青菜の炒め煮 味噌汁(除なめこ) ぼんかん ----- ミルク(180～100)又は牛乳 かわさき餃子まん

※離乳後期に乳児食から取り分けて使用する場合、味付けは薄く、硬さは軟らかめにしています。

※離乳完了期の主菜・副菜・汁物・おやつ分量については乳児食の8割からを目安としています。

※離乳食の始まりや、献立の移行期などは、個別に配慮して内容を変更することがあります。